Rok IV. Nr. 10.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKÓŁ“

we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

PAŹDZIERNIK 1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:	
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Należyta dbałość o narząd oddéchowy*)

przez

H. Liebrechta

spolszczył

Dr. Wenanty Piasecki.

Do utrzymania i poprawy, jak niemniej do uszkodzenia i niszczenia swego zdrowia my sami w wysokim stopniu przyczyniać się możemy. Obowiązkiem jest zatem każdego człowieka, dbać sumiennie o swoje zdrowie. Niestety w naszem wieku, mało kto zważa dziś na niego. Opanowani żądzą zysków materyjalnych i używania wszystkiego, nie mamy ani czasu ani ochoty zwracać uwagi swej na pielęgnowanie zdrowia. To też ustawicznie daje się spostrzegać, u wielu brak czerstwego zdrowia i silnej budowy, a wskutek tego i brak prawdziwego zadowolenia z życia i z dzielności. Bo wesołość, jaką tu i owdzie jeszcze napotykamy, wzbudzają w sobie ludzie zwykle sztucznie zapomocą różnych drażnideł i używek, ta więc jest nietrwała i niezbyt do twarzy rozochoconym. Byłoby bardzo pożądanem dla obecnego pokolenia, gdybyśmy urzeczywistnić mogli coraz silniej występujące pragnienie ludzi myślących, zmierzające do większej dbałości i starania o zdrowie młodzieży szkolnej.

W niniejszej rozprawie, chcielibyśmy zwrócić uwagę na jeden szczegół dbałości tej o zdrowie nasze, a mianowicie: na staranie się o rozwój klatki piersiowej i dróg oddéchowych.

*) Deutsche Turnzeitung Nr. 40.

Chcąc ocenić wartość oddéchania dla utrzymania życia i dla naszej tak cielesnej jak i duchowej dzielności, zastanówmy się tu nad celem oddéchania i towarzyszącemi mu okolicznościami. Życie fizyczne nasze zależy od ustawicznej odnowy ciała; składniki jego zużyte wydzielają się ciągle, a na ich miejsce wstępuje nowa materyja z pokarmów i z wdéchanego powietrza. Im silniejsza jest ta odnowa, tem i dzielniej występuje życie człowieka, i tem trwalsze jest jego zdrowie. Gdy więc człowiek bez oddéchania, nie może się obejść ani jednej chwili, a bez napoju i pokarmu wytrzymuje i dni kilka, przeto środki doprowadzane przez oddéchanie, muszą być do utrzymania życia daleko potrzebniejsze, aniżeli te, które dają pokarmy. Wszystkie części naszego ciała wyrabiają się ze krwi, ta znów potrzebuje, aby być zdolną ku temu, ciągłego dopływu tlenu (kwasorodu) i zarazem musi też być ustawicznie uwalnianą od istot zużytych, a mianowicie od kwasu węglowego. Dr. Hoffmann powiada: że tlen powietrza jest pierwszym bodźcem życia, utrzymuje je przeważnie, a dopiero w drugiej linii stoją tu pokarmy“. Wdychając wprowadzamy do krwi tlen z otaczającego nas powietrza, które w $^4/_5$ wydechamy znowu wraz z zużytą istotą t. j. wytworzonym w krwi kwasem węglowym, który zmięszany z parą wodną wynosi $^1/_5$ część wydechanego powietrza.

Czynność oddéchania uskuteczniają mięśnie otaczające klatkę piersiową, mianowicie międzyżebrowe, które ściany klatki w pewnym rytmie rozszerzają i zwężają i tym sposobem wprawiają w ruch płuca, ten właściwy narząd oddéchowy. Płuca są tworem gąbczastym, składającym się z dwóch części, z których

każda stożkowatej postaci końcem swym zwrócona jest ku górze. Płuca zapełniają szczelnie całą klatkę piersiową, otaczając zewsząd serce z wielkiemi naczyniami krwionośnemi, kanał pokarmowy, a po części i kręgosłup piersiowy; podstawą swoją spoczywają na przeponie piersiowej, z boków przylegają dokładnie do wewnętrznych ścian żeber, a wierzchołkami swemi dosięgają aż do pierwszych żeber.

Gdy przy wdéchaniu żebra się podnoszą, a klatka piersiowa się rozszerza, wtedy i płuca rozszerzając się także, o ile na to pozwala przestrzeń rozszerzonej klatki, przyjmują do się odpowiednią ilość powietrza, którego część tlenu łącząc się z krwią czarną, zamienia ją w jasno-czerwoną i uzdolnioną do dalszej odnowy ustroju. Przy wydechaniu płuca doznają ucisku ze strony zniżających się żeber, wydalają więc z siebie tyle powietrza, ile przed chwilą przyjęły, z kwasem węglowym w oznaczonej powyżej ilości, pochodzącym z ciemniejszej krwi żylnej, która takowy ściągnęła podczas wielkiego krążenia po ciele. Tym sposobem odbywa się ciągle chemiczne odżywianie i oczyszczanie krwi aż do zgonu.

Ważna ta sprawa, stosownie do wielkości i siły narządu oddechania, odbywa się bardzo rozmaicie. Rozumie się, że duze płuca i szeroka i wypukła klatka piersiowa, lepiej mogą oddéchać aniżeli płuca małe, a klatka piersiowa wązka i spłaszczona. Gdy zaś oddechanie jest niedostateczne i przez to za mało wchodzi do płuc powietrza, wtedy i krew ani się dobrze oczyszcza ani ogrzewa, a z braku tlenu i niezdolną się staje także do należytego odżywiania ciała, które raczej tylko licho utrzymuje.

Tu mimowolnie staje nam przed oczyma wielka różnica między człowiekiem czerstwym, pełnym życia, a wątłym na zdrowiu i znękanym na umyśle. U tamtego widzimy silny ciałotwór zdrowy, rumieniec na twarzy, ożywiony i bystry wzrok. Jego ruchy są lekkie i zgrabne, przy swobodnej i wdzięcznej postawie ciała. Natężenie cielesne nie męczy go; z apetytem a nawet łaknieniem siada do jedzenia; sen ma spokojny i orzeźwiający; a wypocząwszy czuje się na nowo krzepkim. Oddech jego jest lekki, spokojny, a przytem dość głęboki, wywołując przy każdem wdechu przyjemne zadowolenie, z dostatecznego dopływu powietrza; liczba oddechów odpowiada zawsze prawidłowemu uderzeniu tętna, które także odbywa się jednostajnie.*)

Taki człowiek cieszy się wesołym, rzeźkim umysłem, odważnem sercem i silną wolą. Jednakże politowania godnym jest obraz drugiego! Przy wątłej ciała budowie, z piersią zapadłą, głową pochyloną i sterczącemi łopatkami, chodzi bezsilnym i chwiejnym krokiem. Na jego bladej twarzy i słabym omdlałym wzroku, wyryta jest niemal niechęć do każdego energicznego czynu, jego ruchy są leniwe i bezsilne; męczy się prędko przy silniejszej pracy. Łaknienie jest nieregularne, najczęściej słabe, czasami zaś przesadne, dochodzące niekiedy aż do głodu wilczego, sypia niespokojnie, częstokroć męczony bywa trapiącemi snami a rano opuszcza łoże niepokrzepiony i niezadowolony. Oddécha niedostatecznie, zatem częściej niż się to w stanie prawidłowym dziać powinno. Prawie ciągle czuje się jakby nie swój, brakuje mu właściwej podniety do życia.

Wprawdzie naszkicowane tu obrazy, nie pochodzą jedynie od jakości sprawy oddéchowej, jednakże ta w wielkiej części bywa tego głównym czynnikiem. Kto bowiem nie posiada zdrowych i silnych piersi, temu zapewne brakuje i najgłówniejszego warunku dzielności. O ile szczęśliwszym musi się czuć człowiek, cieszący się silną piersią wobec takiego, który z słabowitemi płucami i bezsilnym narządem oddechowym wlecze tylko swój żywot; a to szczęście tem więcej cenić należy, ponieważ stan słabego oddéchania, mieści w sobie zawsze wielkie niebezpieczeństwo i niepewność zdrowia i życia.

Podczas gdy się dolne części płuc łatwo rozszerzają, wyższe t. j. wierzchołki ich rozszerzają się z trudnością. Części niższe wypełniają to swoje zadanie już przy oddéchaniu mimowolnem, jak n. p. we śnie, podczas gdy wierzchołki rozszerzają się dopiero przy oddechaniu samodzielnem, t. j. z natężeniem człowieka. Każdy zaś narząd, jak uczy nas doświadczenie „marnieje“ w bezruchu, inaczej gdy nie jest w czynności. W płucach, a mianowicie w wierzchołkach szczególnie tychże, z marnienia takiego wywiązuje się najczęściej gruźlica czyli także suchoty.*) Ta bardzo rozszerzona i zabójcza choroba, zagrażająca życiu nietylko dorastającej młodzieży, ale także i dorosłym ludziom, rzadko jak wiadomo, kiedy da się skutecznie leczyć. A przecież 6ta część niemal ludności jej ulega.**) Od mniejszej lub większej siły oddéchania, zawisł też rozwój i sprężystość kostnych ścian klatki piersiowej, Jeżeli więc takowa z powodu słabego oddéchania, nie osiągnie potrzebnego rozwoju i rozszerzalności, to już w tem samem tkwi zarodek niebezpiecznych chorób serca, rozlicznych upośledzeń odżywiania, i wszystkich następstw niedostatecznego dopływu tlenu jak: choroby złogowe, dna, gościec, wytwarzanie się kamyków i t. d.***)

---

*) Dr. Schreber. („Wert der ärzlichen Gymnastik“) podaje pewną miarę dla większej lub mniejszej siły oddechania, porównywając liczbę oddéchów z ilością uderzeń tętna, przypadającą w tymże samym czasie. Im dokładniej przy każdem oddechu płuca napełniają się powietrzem, tem też i mniejszą jest liczba oddéchów, w stosunku do liczby uderzeń tętna. Przeciętny, prawidłowy stosunek, jest przy silnym narządzie oddéchania w stanie zdrowym, spokojnym i próżnym żołądku w jednej minucie:

dla wieku między 7 a 10 rok.	15 oddechów	na	86	uderzeń	serca
„ „ „ 12 a 15	15 „	„	80	„	„
u dorosłego mężczyzny	10 „	„	70	„	„
u dorosłej niewiasty	13 „	„	74	„	„
w starości	9 „	„	60	„	„

Przypada więc jeden oddech dopiero na 6 do 7 uderzeń serca, podczas gdy u wielu (słabo oddéchających ludzi przy tychże samych stosunkach, potrzeba jednego oddechu przypada na 4 a nawet na 3 uderzeń serca.

*) E. Busch: „Das Turnen als Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten“ (patrz: Hirth, „Lesebuch für deutsche Turner“).

**) Patrz: Dr. Dettweiler: „Die Behandlung der Schwindsucht“. Berlin 1880. (Str. 116).

***) Dr. Schreber: „Die Wichtigkeit der ärztlichen Gymnastik“.

Że takim groźnym niebezpieczeństwom da się zapobiedz, i skutecznie przeciw nim działać, dawno jest już rzeczą znaną i dowiedzioną. Fakt ten chcemy tu tylko na nowo uwydatnić i utwierdzić. Albowiem zdaniem naszem, temat ów należy do tych, których powtarzanie nigdy nie jest zbytecznem, i na który ustawiczną należy zwracać uwagę, ponieważ niestety tyle ważna sprawa ta, bywa tak często pomijaną. Naganna lekkomyślność, opieszałość lub też krótkowidzenie rodziców, zajmujących się wychowywaniem i opieką dzieci, bywa często powodem iż się zawczasu nie zapobiega, w należyty sposób takim złowrogim chorobom. Niemniej też w błąd ten wpada i sama dorastająca młodzież, której już nie brak odpowiedniego poznania pod tym względem. Do tej zdrożnej lekkomyślności u osób tego rodzaju, przyczynia się też wielce niechęć, obojętność i brak woli pochodzące właśnie ze stanu ich chorobliwego; i na takich to ludzi przyjaciele, doradcy i każdy, kto jakikolwiek wpływ posiada, może zapomocą zachęty przyjacielskiej, namowy, lub dobrego przykładu, nieraz bardzo zbawiennie oddziałać.

Przypatrzmy się więc teraz w jaki sposób pielęgnowanie to oddéchania prowadzić należy i w jaki go można skutecznie popierać.

Jak dzieci mało mają świadomości o całej czynności oddéchania, mogą to najlepiej zauważyć nauczyciele po szkołach. Gdy im się bowiem każe po raz pierwszy głęboko odetchnąć, to z łatwością spostrzegamy, że to dla nich jest rzeczą zupełnie nową. Niektóre z nich dziwią się bardzo, gdy im nauczyciel tłumaczy, że odkąd żyją, ciągle oddéchają i że nie mogliby, ani jednej chwili żyć dłużej, gdyby raptem oddéchać przestali. Ponieważ do należytego rozwoju płuc i rozszerzenia się klatki piersiowej, potrzebne są częste te ćwiczenia dzieci w oddechaniu, przeto takie ćwiczenia w szkołach powinny być przeprowadzane koniecznie. Piszący, jako nauczyciel gimnastyki, szczególnie w niższych klasach, każe podczas ćwiczeń gimnastycznych wykonywać też i ćwiczenia w oddechaniu, a doświadczenie uwieńczyło takowe pomyślnym skutkiem.*) Pożytek z tych ćwiczeń wpada w oczy już przez samo prawidłowe trzymanie się ciała, do którego się uczniowie przytem daleko łatwiej przyzwyczają, aniżeli gdy się ich o to często napomina. O tem przekonywamy się szczególnie wtedy, gdy oprócz ćwiczeń wspólnych, zarządzimy też i ćwiczenia osobne, mianowicie u takich, którzy się odznaczają złą postawą. Przytrzymawszy im ramiona, a w razie potrzeby i brzuch lekkiem uciskiem w tył, każemy mu w tej prawidłowej postawie kilkakroć wdechać i wydechać; a powtarzając tak częściej, nauczą się oni nijako odczuwać, czy się trzymają w postawie, którą też wkrótce sobie przyswajają.

Lecz z należytych ćwiczeń w oddéchaniu da się inna jeszcze korzyść osiągnąć, a mianowicie, że dzieci zawczasu poznają ważność sprawy oddéchania, i przywykną wcześnie wprawiać swe płuca do podniecenej czynności, zwłaszcza gdy przebywają na świeżem i wolnem powietrzu. Choćby tylko celem osiągnięcia takiego przyzwyczajenia powinnoby się zawsze przedsiębrać takie ćwiczenia w szkole; nie radziłbym jednak przedłużać takowych w szkole, ponieważ i powietrze w klasach szkolnych i salach gimnastycznych, nie bywa jeszcze zawsze niestety dość czyste, czemu by też na przyszłość zaradzić należało, by można przez dłuższy czas silniej nim oddechać, nie należy jednak z tego powodu uszczuplać czasu i właściwych ćwiczeń gimnastycznych i tak już dość skąpo im wyznaczony. Do osiągnięcia bowiem wspomnianego celu wystarczy, gdy się tygodniowo raz lub dwa razy poświęci ćwiczeniom tym kilka minut, i gdy się przy tem zwróci uwagę dzieci na ważność takowych, zachęcając je, aby te ćwiczenia same częściej wykonywały.

Odnośnie do wykonawstwa i skutków ćwiczeń oddéchowych przytoczymy tu zdania kilku powag specyjalnych w tej mierze. Dr. H. Klenke, który kierując kursami leczniczemi dla jąkających się, używał ku temu przeważnie gimnastyki oddechowej, po 15 latach doświadczenia, tak w tym względzie powiada: „Gdy jąkający się, wstępując do zakładu leczniczego, nie zdoła ani razu głęboko wciągnąć w siebie powietrza lub takowe z przyciskiem tylko z siebie wydala, to tutaj nauczy się on bardzo prędko dokonywać tego trzy, cztery, sześć i dziesięć razy bezpośrednio po sobie, tudzież sto do sześciuset razy bez zmęczenia się, bolu, napływów lub zawrotu głowy. Słaba pierś wzmacnia się przez to coraz to lepiej. Jest to zaiste godne uwagi, jak dalece i dosadnie wpływa gimnastyka oddechowa, na całego człowieka, a szczególnie narząd oddechowy, tak, iż zda się często, jak gdyby z rozwojem mięśni piersiowych, które dotąd próżnowały, z rozszerzeniem klatki piersiowej dotąd uciskanej, z rozwinięciem płuc, jakoteż i odbywającem się tamże krążenia krwi, usuwał się ucisk z serca, z mózgu i z duszy; ci ludzie bowiem nabierają odwagi“ i t. d.*) Dr. Dettweiler, kierujący lekarz zakładu dla chorób płucnych w Falkenstein w Turyngii, zaleca ćwiczenia oddéchowe cierpiącym na płuca temi słowy: „Chory powinien pamiętać o tem, ażeby kilka razy na dzień wykonywał osobne głębokie wdechania przy zamkniętych ustach. Podczas chodzenia i wspinania się polecam co 2—300 kroków wykonywać spokojnie 6—8 wydatnych

*) W postawie pierwotnej (ramiona i brzuch wtył, głowa prosto, usta lekko przymknięte) odbywają się te ćwiczenia wspólnie na dany znak. Wzniesienie ręki jest znakiem do wdechania, spuszczenie tejże do wydéchania. Im wyżej wzniesie się ręka, tem głębiej należy wdechać. Do szybkości poruszeń ręki stosuje się też szybkość oddechania. Jak długo ręka pozostaje w postawie wzniesionej, należy zatrzymać wdechnięte powietrze — z początku 1—2 sekund, później dłużej. Stosownie do tego, ręka spuszczona oznacza długość chwili wydechowej. Gdy się tak dojdzie do większej biegłości w oddéchaniu, wtedy wykonywa się dwu i trzyrazowe wdechanie, poczem jedno tylko wydechanie, albo odwrotnie i t. p. Także podczas stąpania na miejscu wykonywają się podobne ćwiczenia oddechowe, tak że wdechanie, zatrzymanie oddechu, wydechanie i zastanowienie po wydechu, następują po sobie co dwa, później co 4 kroki. Przy tem należy zważać na to, aby podczas wdechania barki się nie wznosiły. Także należy przyzwyczajać dzieci, aby oddéchały przy zamkniętych ustach, ponieważ oddechanie ustami jest niepiękne i często (n. p. przy ostrem powietrzu) szkodliwe.

*) Dr. Herm. Klenke: „Die Heilung des Stotterns“.

*

oddechów tak, aby stosownie do objętości płuc przypadało na 2—3 kroków, jedno wdechnięcie, i tyle też na jeden wydech. Powoli coraz to więcej wzmaga się zdolność do głębokiego oddéchania i chory spostrzegać zaczyna, że bez bicia serca, i częstszego oddéchania przebiegać już może większe przestrzenie w tymże samym czasie oddechowym. Pożytek z głębokiego oddechania polega nie tylko na przewietrzaniu płuc, przyśpieszeniu wymiany gazów, ale też i na wzmocnieniu mięśni klatki piersiowej, szczególnie w górnym jej obwodzie.*)

Zalecając tak usilnie ćwiczenia oddechowe, moglibyśmy być posądzeni, iż uważamy takowe za najlepszy środek, ażeby skutecznie działać na narząd oddéchowy. Tak jednak nie jest. Jakkolwiek bowiem w zupełności jesteśmy przekonani o pożyteczności tych ćwiczeń, to przecież musimy przyznać, że działają one zbyt jednostronnie, i dadzą się łatwo zastąpić czemś doskonalszem. Wykonywając wyłącznie ćwiczenia oddechowe, zaniedbalibyśmy zupełnie podniecania trawienia i przyspieszania krążenia soków. Ażeby zapobiedz chorobom, pojawiającym się częstokroć u ludzi dorosłych, wskutek bezruchów lub małej ruchliwości (n. p. cierpieniom trzewów jamy brzusznej, krwawnicom, (hemoroidy) śledziennicy, (hypohondryi), objawom porażenia i t. p.) i niedopuścić zawczesnej ociężyłości członków, trzeba koniecznie wykonywać odpowiednie ruchy mięśniowe. Jeżeli te ruchy są tak silne i tego rodzaju, że potęgują czynność oddéchania, to takowe nie tylko że zastępują zupełnie ćwiczenia oddechowe, ale je przewyższają co do swej wartości, a z takich ruchów składają się właśnie ogólne ćwiczenia gimnastyczne.

Gimnastyka podnieca znakomicie wszystkie czynności ustroju, i wywołuje mimowolnie silniejsze oddechanie. Same zaś ćwiczenia oddéchowe, wymagają oddechania umyślnego, nijako wymuszonego, i z tego powodu właściwej sobie jednostajności, nie mają żadnego powabu; tak że zachodzi czasem obawa, iż dla braku świeżego bodźca, nie mogą one liczyć na trwałość w swem wykonywaniu. Gimnastyka zaś ogólnomięśniowa, składająca się z szybkich i ochoczych ruchów w wielkiej rozmaitości, utrzymuje zawsze wesołość, nie mówiąc już o powabach estetycznych, dla tego też jest doskonalszą od samej wyłącznej gimnastyki oddéchowej.

U małych dzieci, które jeszcze nie wykonywają ogólnych ruchów gimnastycznych, dobrze jest zastowywać takie ćwiczenia oddechowe. Także w początkowych kursach gimnastyki ogólnej, należy takową przeplatać ćwiczeniami oddechowemi, ponieważ wtedy jeszcze zbyt mało wykonywa się silniejszych ruchów, które wywołałyby i silniejsze także oddéchanie. Później przy gimnastyce energiczniejszej, osobne ćwiczenia oddechowe stają się zupełnie zbyteczne.

(Dok. nast.).

---

*) Dr. Dettweiler: „Die Behandlung der Lungenschwindsucht" Berlin 1880. Str. 107.

Cuda siły i zręczności

wedle

Wilhelma Depping.

Zapaśnictwo. — Walka na pięści.

Pasowanie się już w najodleglejszych czasach, stanowiło rodzaj zabawy, dla ocenienia wzajemnej siły zapaśników. Lecz zapasy te przygotowywały i usposabiały do walki z wrogiem, i dla tego były bardzo lubiane we wszystkich epokach. Siła tu decydowała o zwyciestwie, każdy starał się zwalić przeciwnika, i trzymać go przypartego do ziemi dotąd, dopóki nie przyznał się, że jest zwyciężony. Dla tego też w czasach heroicznych, starano się przez ciągłe ćwiczenia i pożywny pokarm, rozwijać ciało tak, ażeby waga jego była jak największa.

Zapaśnictwo było jednem z igrzysk olimpijskich. Zaniedbane czas pewien, zostało na nowo wprowadzonem na rozkaz wyroczni Delfickiej, w czasie 18. Olimpijady, i pierwszy lacedemończyk Eurybat miał zaszczyt być ogłoszonym zwycięzcą.

Grecy znali dwa rodzaje zapaśnictwa, jedne — pionowe, gdzie walczący mógł powstać, gdy był zwalony na ziemię, drugie były walką poziomą, leżąc na ziemi, gdzie chodziło o to głównie, który z przeciwników ostatecznie zostanie na górze, a który na dole.

Homer tak opisuje walkę Ajaksa, syna Telamona, z Ulisesem w czasie igrzysk, które odbywały się na pogrzebie Patroklesa: „Dwaj bohaterowie rozebrali się, zostawiając tylko opaskę na około bioder; następnie popychając się, rzucili się sobie w objęcia, ściskając się wzajemnie mocnemi ramionami. Ich grzbiety trzeszczały pod uściskiem rąk żylastych; pot obfity ściekał po ciele, na bokach i na plecach tworzyły się obrzękłości krwią napełnione. Ulises nie może obalić Ajaksa, ani Ajaks złamać Ulisesa. Obawiając się aby ta walka niepewna, nie znużyła cierpliwości Greków, Ajaks rzekł: „synu Laetra, podnieś mnie lub pozwól siebie podnieść, a niech wszechmocny Jowisz decyduje o reszcie", i z temi słowami podniósł Ulisesa; lecz ten uciekł się do znanej swej zręczności, tak uderzył nogą pod kolano Ajaksa, że ten upadł na wznak pociągając za sobą przeciwnika swego. Ulises chciał podnieść Ajaksa, lecz praca jego była daremną, bo zaledwo podniósł nieco, upadli na ziemię na nowo, obracając się jeden około drugiego, pokryci prochem. Nareszcie wstali gotowi rzucić się do nowej walki, gdy nadszedł Achilles i powstrzymał ich: „Dość już, nie męczyć się więcej w tym boju niebezpiecznym, obydwaj jesteście godni zwycięstwa".

W początkach, w czasie zapasów, nie pozwalało się uderzyć przeciwnika, ale z biegiem czasu zmieniło się to w ten sposób, że nie tylko można było popychać przeciwnika, i ściskać go mocno, lecz także i uderzać pięścią. Z początku walczono z przepaską na biodrach, potem ją odrzucono, aby nie przeszkadzała swobodzie ruchów; natomiast ciało zaczęto smarować oliwą, dla nadania mięśniom większej elastyczności.

Zapaśnictwo w starożytności uważano za tak pożyteczne dla rozwoju siły, zręczności i dla zdrowia, że uczono walczyć nawet dzieci, które występowały także na arenę w czasie igrzysk olimpijskich.

Zapaśnictwo bardzo jest upowszechnione w Szwajcaryi. Przeciwnicy nim przystąpią do pasowania się, podają sobie wzajemnie ręce, aby pokazać, że nie mają do siebie żadnej urazy. Następnie jedną rękę kładą na pasie spodni przeciwnika, a drugą na ramieniu jego. Jest to początek walki, która na tem zależy, aby przeciwnika obalić na ziemię plecami. Zwycięstwo przyznaje się tylko pod tym warunkiem. Wkrótce wszystkie mięśnie są naprężone, wszystkie żyły nabrzmiała, oczy zdają się wyłazić na wierzch, nozdrza się rozdymają, każdy stara się nogę podsunąć pod nogę przeciwnika, aby go zwalić, lecz na ten ruch przeciwnik odpowiada innym bardzo dowcipnym; szybko posuwa lewą rękę wzdłuż prawego uda przeciwnika, otacza lewe i bystro podniosłszy w powietrze, ze wszystkich sił przerzuca go przez głowę swoją na wznak. Czasami uderzenie pod kolano, lub w piętę, przywodzi do upadku. Jedym z ulubionych zaś wybiegów w czasie walki, jest bystre przesunięcie prawej ręki pod nosem przeciwnika, i uderzenie nią na płask po skórze szyi, po lewej stronie. Ma się rozumieć, że uderzenie to, nie jest uderzeniem skrzydeł motyla, ale raz uchwyciwszy ręką przeciwnika w tym miejscu, już go się nie puszcza: walczący uchyla się w tył, zmusza przeciwnika do zgięcia kolana i rzuca go na ziemię.

Walka na pięście znaną była w najdalszych epokach życia ludzkiego. Homer wspomina o niej w Iljadzie, pomiędzy zabawami urządzanymi na cześć Patroklesa. Najlepszym bojownikiem na pięście, według poety greckiego, był Epeus, który zbudował drewnianego konia, co to zgubił Troję.

Pięści przeciwników i przedramiona, były otoczone mocnym rzemieniem, który tworzył rodzaj twardej rękawiczki, noszącej nazwę cesty. Uderzenia tak uzbrojonej ręki, były straszne. Epeus walcząc z Duryalem, tak uderzył go w twarz, że ten upadł na ziemię bez przytomności krwią zalany. Takie były następstwa walki na pięści, w której każdy atleta starał się uderzyć przeciwnik w twarz, (usuwając własną w tył) i odurzyć go, robiąc młynka pięściami, a następnie uderzyć jednocześnie obu cestami.

Niekiedy walka tego rodzaju dochodziła do niesłychanego okrucieństwa, jak świadczy bój między Damoxenesem i Kreugasem.

Kreugas był atletą z Dyrarchium, Damoxenes jego antagonista z Syrakuzy. Ponieważ straszna walka między niemi mogła się przeciągnąć bardzo późno w noc, obaj więc zgodzili się, od czasu do czasu nie odbijać ciosów przeciwnika. Wtedy gdy, jeden uderzał drugi powinien był zostać nieruchomym. Kreugass uderzył pierwszy. Pięść jego jak ciężki młotek upadła na głowę przeciwnika, lecz czaszka wytrzymała. Teraz miał uderzyć Damoxenes. Zrobił on znak Krengassowi podnieść ręce nad głowę, co też ten wypełnił. Wyciągnąwszy rękę, której paznogcie były długie i ostre, z całej siły uderzył w brzuch przeciwnika, przebił skórę, aż do jelit, które uchwycił ręką i wywlókł na arenę. Nieszczęśliwy atleta skonał na miejscu. Przewodniczący w igrzyskach, rozkazali wypędzić Damoxenesa, gdyż zabroniono uderzać przeciwnika z celem zadania mu śmierci, a uwieńczono zmarłego, któremu przysądzono jeszcze i posąg.

Lecz niektórzy atleci inaczej pojmowali zasady swego rzemiosła. Oni nie uderzali, unikali nawet zadawania razów, a jednak osiągali zwycięstwa, starając się jedynie zmęczyć przeciwnika, znużyć go, nie dając mu nad sobą żadnych korzyści. W tej sztuce nikt nie był tak biegły, jak Melankomas, atleta bardzo lubiany i szanowany przez cesarza Tytusa. Melankomas całemi godzinami wyciągnąwszy ramiona, stał wobec przeciwnika, który napróżno chciał się zbliżyć do niego, trzymany ciągle w oddaleniu temi dwoma pięściami, jakby ulanymi ze stali. Powiadano, że on mógł pozostawać dwa dni z rzędu w tym męczącem położeniu, które by wyczerpało siły każdego innego. W ten sposób on zamykał wszystkie wyjścia przeciwnikowi swemu, który znużony walką, ustępował zwycięstwa, za które by chętnie dał krew swoją. Melankomas wychodził z bitwy nie otrzymawszy i nie dawszy żadnego uderzenia. Był to szczyt sztuki. Ten sposób walki uważał on za najlepszy i najsławniejszy, bo zwycięstwo było nagrodą nie siły brutalnej, lecz wytrwałości, energii i mocy ciała, które wzmacniał nieustannem ćwiczeniem i umiarkowanem życiem. Melankomas z politowaniem patrzał na towarzyszy, którzy uderzali się wzajemnie w twarz, i pokaleczeni, okrwawieni, schodzili z areny. Ten zbyt wielki wydatek sił uważał za dowód słabości, gdyż spiesząc do osiągnięcia zwycięstwa, zdawał się mówić, że nie jest wstanie przenieść zmęczenia nierozłączonego od walki tego rodzaju.

Jeszcze przed Melankomem niektórzy Grecy używali tego samego sposobu. Historyja wspomina o Glaukusie, którego posąg stał w Olimpii, a który tak samo dobijał się zwycięstwa. Dzieci nawet w walkach między sobą używali tejże metody jako i Glaucus. Hippomak w walce z rówieśnikami zwyciężył troje dzieci zmęczywszy je i nie dawszy im żadnego najmniejszego nawet uderzenia, ani drapnięcia.

Lecz nie wiele było takich artystów. Większa część walczących wychodziła z boju poraniona okropnie, a niekiedy pokaleczona na całe życie, tak że ich potem nikt nie mógł poznać.

Towarzystwo gimnastyczne w Krakowie.

Myśl zawiązania Towarzystwa gimnastycznego w Krakowie powstała podczas pobytu tam czeskich Sokołów, powoli przychodzi do skutki. Projekt statutu jak donosi „Reforma“, „ułożonym został na podstawie statutów i wskazówek stowarzyszenia lwowskiego i kolińskiego Sokoła, tudzież krakowskiego „Orła Białego“ z r. 1870, z należytem uwzględnieniem odmiennych naszych stosunków“. Projekt ten jednak uznano za zbyt szczegółowy, przekazano go więc osobnej komisyi celem ostatecznego opracowania. Komisyja statut ten przejrzała, poprawiła i doręczyła po egzemplarzu wszystkim obywatelom, którzy w zawiązywaniu Towarzystwa czynny udział biorą.

Co do nazwy stowarzyszenia, kierował komisyją głównie ten wzgląd, że nie wypada, żeby się stowarzyszenia zupełnie takie same w dwóch głównych miastach kraju, każde inaczej nazywać miało. Byłoby to złym przykładem dla prowincyi, i zachodziłaby obawa, że ile u nas powstanie stowarzyszeń gimnastycznych, tyle różnych będzie nazw.

Dnia 21. Września w Niedzielę o godzinie 4 po południu zebrał się w hotelu Saskim liczny zastęp zwolenników mającego się zawiązać „Sokoła“ w Krakowie.

Zebranych było około 500 osób. Celem zaś Zgromadzeuia tego było, przyjęcie wypracowanego statutu i wybór komisyi, mającej uzyskać zatwierdzenie tegoż przez Namiestnictwo.

Przewodniczącym obradom wybrano p. Michała Bałuckiego.

Po przemówieniu p. Koniecznego, który opowiedział historyję zawiązującego się stowarzyszenia, i przedłożył listę 740 spodziewanych członków stowarzyszenia, odczytano projekt statutu, rozdany poprzednio uczestnikom zebrania.

Na wniosek p. K. Bartoszewicza uchwalono, dla uniknięcia długiej duskusyi, „aby każdy, kto sobie życzy, mógł złożyć na piśmie nasuwające się mu wątpliwości, lub uczynić się mające zarzuty statutowi, w ciągu dni dziesięciu, na ręce jednego z członków komisyi, która ma się postarać o zatwierdzenie statutu. Po czem przystąpiono do wyboru pietnastu członków komisyi, która ma się zastanowić nad przesłanemi przez uczestników poprawkami statutu, tudzież zająć się uzyskaniem zatwierdzenia go, przez władzę polityczną. Do komisyi tej wybrani zostali pp.: Bałucki Michał, Grychowski Józef, Głuchowski F. A., Homolac Stanisław, Dr. Jordan Henryk, Kwiatkowski Jan, Koneczny Feliks, Mrazek Józef, Mirtenbaum Emanuel, Dr. Obalewski, Dr. Paszkowski, Dr. Petelentz, Riedel Teodor, Dr. Wajgel Ferdynand, prezydent miasta i Zarzycki Andrzej.

Tak więc pisze z tego powodu słusznie „Reforma“, pokonane już zostały pierwsze trudności, nie tyle płynące ze złej woli, ile z niezrozumienia rzeczy, że stoczoną została już walka z nieświadomością i przesądem, iż pokonaną została zresztą niechęć dla stowarzyszenia, które pragnie moralną i umysłową pracę, łączyć z usiłowaniem wyrobienia w nas męztwa, zdrowia, czerstwości i sił fizycznych. Potrzeba tylko gorącego poparcia ogółu, żywych usiłowań i zabiegów, aby stowarzyszenie nasze bujnie zakwitło, i wydało plon obfity.

Według przepisu przejściowego wybrana komisyja podająca statut do zatwierdzenia, w tydzień od dnia w którym się wpisze 60ty z rzędu członek, zwoła ogólne zgromadzenie, celem obrania Wydziału, komisyi kontrolującej i sądu honorowego. Od tego to pierwszego Wydziału, zależeć będzie przyszły rozwój Towarzystwa, tak zbawiennego dla wychowania narodowego i tak sympatycznie przez ogół przyjętego. Rozwój ten będzie zapewniony, jeżeli w skład Wydziału wejdą osoby, mające dokładne wyobrażenie o higienicznem, estetycznem, i etycznem znaczeniu gimnastyki, tudzież o zadaniach i celach stowarzyszeń gimnastycznych.

Podzielając w zupełności nadzieje i pragnienia te krakowskiego pisma, przyłączamy się całem sercem do życzeń jego: „aby Sokół krakowski był krzewicielem gimnastyki w kraju, jako jedynego z najdzielniejszych środków wychowawczych fizycznego odrodzenia“, aby w tej pożytecznej i potrzebnej dla narodu pracy, szedł zawsze wspólnie ze starszym bratem swym lwowskim Sokołem. Bo do jednego zmierzamy celu, i jedne mamy pragnienia.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Budowa sali naszej postąpiła już do tyla, iż w przyszłym miesiącu do użytku oddaną nam być może. Przedsiębiorca główny budowy tej, p. Albin Zagórski oświadczył na ostatniem posiedzeniu Wydziału stanowczo, iż dnia 1. Listopada t. r., odda do naszego użytku salę ze szatnią, (od frontu ulicy Zimorowicza) chociaż roboty slusarskie i stolarskie, do 15. Listopada przeciągnąć się mogą. Mimo tak kategorycznych oświadczeń p. przedsiębiorcy budowy, Wydział Towarzystwa naszego wstrzymał się z oznaczeniem dnia wprowadzenia się do nowej sali, i zażądał opinii komitetu budowy.

Przezorne i oględne postępowanie jest tu bardzo wskazane, zachodzi bowiem z jednej strony obawa, iż użycie sali świeżo wybudowanej w zimie, może być szkodliwe dla ćwiczących, i że dodatkowe roboty i wykończenia, wstrzymywać mogą lub przerywać od czasu do czasu ćwiczenia, z drugiej zaś strony, musimy oglądać się na właściciela sali obecnej, iżby wcześnie najem przedłużyć, względnie niedopuścić wynajęcia sali obecnej przez kogo innego.

Jaka będzie ostateczna opinija komitetu budowy, przesądzać niemożemy, musimy jednak już z góry prosić o cierpliwość naszych członków, prosić ich o przyjęcie zapewnienia, iż jeśli nastąpi zwłoka co do wprowadzenia się do nowej sali, to będzie uzasadnioną względami bardzo wielkiej wagi, a mianowicie względami higienicznemi i technicznemi, z któremi Towarzystwo nasze, ściśle liczyć się musi.

Na jednem z ostatnich posiedzeń, uchwalił Wydział Towarzystwa naszego, powołać do życia już przed dziesięciu laty zapadłą uchwałę Walnego Zgromadzenia, co do umundurowania członków Towarzystwa.

W tym celu wybrano osobną komisyję, która kierując się względami praktyczności i taniości, zgodziła się już co do formy munduru na pewne punkta.

Wszelkie jednak uwagi i wnioski co do tej sprawy, zechcą szan. członkowie przesyłać na ręce Dyrekcyi, która sprawę tę jeszcze w tym miesiącu zamierza oddać stanowczej decyzyi Wydziału. O czem później zawiadomimy.

Z przyjemnością zaznaczyć nam wypada, że nasze Towarzystwo gimnastyczne rozwija się coraz to bardziej i wzrasta ilością nowowstępujących członków. Co dnia wstępują nowi członkowie, a sala obecna pomieścić nie może ćwiczących, i ciągła okazuje się potrzeba tworze-

nia nowych oddziałów i przeznaczania nowych godzin do ćwiczeń.

W ostatnich czasach wstąpili i przez Wydział przyjęci zostali do grona Towarzystwa naszego następujący panowie:

1. Wicherek Szczepan, właściciel realności.
2. Krzyżanowski Józef, mechanik.
3. Drągowski Zygmunt Stanisław, właściciel realności.
4. Łopuszański Stefan, słuchacz praw.
5. Dr. Schwiezer Karol, kandydat adwokacki.
6. Jędrzejowski Konstantyn, urzędnik koncept. Wydziału krajowego.
7. Marek Stanisław, prywatysta.
8. Bertraun Maks, fotograf.
9. Mazur Dawid, fotograf.
10. Kosiński Stanisław, auskultant sądowy.
11. Devechy Fryderyk, magister farmacyi.
12. Kopystyński Tadeusz, nauczyciel gimnazyjalny.
13. Köller Hieronim, słuchacz praw.
14. Pierożyński Konstanty, urzędnik c. k. Namiestnictwa.
15. Kulczycki Edward, urzędnik Towarzystwa kredytowego ziemskiego.
16. Janko Kazimierz, auskultant sądowy.
17. Marcinkiewicz Kazimierz, urzędnik kolei Albrechta.
18. Pechnik Gwido, słuchacz praw.
19. Lilien Adolf. słuchacz praw.
20. Nossig Alfred, słuchacz filozofii.

Z różnych stron otrzymujemy prośby o przysłanie statutów Towarzystwa. Założenie filii jest w toku w Tarnowie, Stanisławowie, Stryju, Przemyślu, a jak się dowiadujemy w ostatniej chwili, filija Stanisławowska otrzymała już potwierdzenie statutów przez c. k. Namiestnictwo. Do Poznania i Inowrocławia wysłaliśmy także od nas zażądane statuty.

Nakoniec ze smutną podzielić się musimy wiadomością. Jeden z najdawniejszych członków Towarzystwa naszego, 2-letni członek Wydziału, długoletni członek komitetu zabawowego, Franciszek Smoleński, zmarł we Lwowie na chorobę piersiową w 32 roku życia. Kto znał ś. p. Franciszka, kto brał udział w wycieczkach Towarzystwa naszego, ten wie i uczuć potrafi stratę bolesną druha o dzielnych zaletach towarzyskich, co zawsze swobodnym i wesołym umysłem, skupiał około siebie kolegów. — Oby mu ziemia była lekką.

Sprawozdanie z kursu wakacyjnego dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich. Jak w roku ubiegłym, tak i tego roku postanowił Wydział Towarzystwa naszego, urządzić kurs wakacyjny dla nauczycieli gimnastyki, i w tym celu odniósł się do kraj. Rady szkolnej. Wskutek tego otrzymał Wydział Towarzystwa naszego przychylną odpowiedź Ministra oświaty. W ślad za tem udzieliła nam Rada szkolna krajowa; reskryptem z dnia 9. Lipca b. r. l. 8703. wykaz kandydatów, którzy wedle doniesień Dyrekcyi szkół średnich, mieli zamiar wziąć udział w naszym kursie przygotowawczym.

Powyższy kurs trwał od 17. Lipca do 28. Sierpnia t. r. a odbywał się w zakładzie Towarzystwa naszego.

Kierownictwo całego kursu poruczyliśmy kierującemu nauczycielowi naszego zakładu p. Antoniemu Durskiemu, egzaminatorowi c. k. komisyi egzaminacyjnej dla kandydatów, na nauczycieli dla gimnastyki w szkołach średnich, i seminaryjach nauczycielskich w Galicyi.

Program nauki został rozwinięty na podstawie wymagań minstr. reskryptu z 10. Września 1870.

Naukę rozłożono na dwa główne działy:

I. Dział czysto fachowy, tyczący się techniki nauki gimnastyki, który to dział objął p. Antoni Durski.

II. Dział mieszczący w sobie naukę przedmiotów mających związek z nauką gimnastyki, który to dział objął pan Mr. Edward Madejski.

I. Dział

składał się z dwóch części:

A) z teoryji } nauki gimnastyki.
B) z praktyki }

Teoryja obejmywała:

1. Systematykę ćwiczeń gimnastycznych, rozwiniętą na podstawie wprowadzonego przez władze do szkół w Austryji systemu Jahna-Eiselena-Spiessa, a objętych programem naukowym dla szkół średnich.

2. Metodykę t. j. wiedzę racyjonalnego sposobu przeprowadzenia nauki, bacząc na harmonijny rozwój ciała, z czego wynika potrzeba znawstwa: rozkładu ćwiczebnego, podziału uczniów na oddziały i zastępy, rozkazywania przy ćwiczeniach wspólnych, logicznego rozwoju ćwiczeń, umiejętnego stopniowania trudności ćwiczeń, ochrony i pomocy przy ćwiczeniach na przyrządach.

3. Dydaktykę t. j. wiedzę stosowania materyjału ćwiczebnego odpowiednio wiekowi i rozwojowi fizycznemu uczniów.

4. Naukę technicznego urządzenia sali i boiska, przyrządów i przyborów.

5. Polską nomenklaturę gimnastyczną, konieczną przy nauczaniu w polskim języku wykładowym.

Praktyka obejmywała:

1. Ćwiczenia praktyczne, celem osobistej wprawy kandydatów, w ćwiczeniach gimnastycznych I., II. i III. stopnia trudności.

2. Ćwiczenia praktyczne, celem wprawy kandydatów w racyjonalnem przeprowadzeniu nauki, w rozkazywaniu, w utrzymaniu ładu i porządku.

Szczegółowy plan nauki obejmywał systematykę i metodykę:

1. Ćwiczeń rzędowych *a)* musztry, *b)* pochodów i biegu,
2. „ wolnych *a)* na miejscu, *b)* postępowych, *c)* towarzyskich.
3. Ćwiczeń laską drewnianą *a)* na miejscu, *b)* postępowych.
4. Ćwiczeń laską żelazną *a)* na miejscu, *b)* postępowych.
5. Ćwiczeń ciążkami *a)* na miejscu, *b)* postępowych.
6. „ w podnoszeniu i dźwiganiu cięższych przedmiotów.

7. Ćwiczeń w mocowaniu wolnem i zapasach.
8. „ „ przyborami *a)* gurtem, *b)* liną, *c)* pchadłem, *d)* kijkiem.
9. Ćwiczeń w rzucaniu i ciskaniu *a)* oszczepem, *b)* kulą, piłką lub balonem.
10. Ćwiczeń w skokach wolnych:
   a) w dal
   b) w wyż
   c) w głąb
   d) z pomostu
   e) przez wywijadło
   też jako ćwiczenia α) wspólne β) towarzyskie.
11. Ćwiczeń w skokach mięszanych
   a) w skoku o tyczce α) w dal, β) w wyż,
   b) we woltyżowaniu na koniu α) wszerz, β) wzdłuż ustawionym,
   c) we woltyżowaniu na koźle α) wszerz, β) wzdłuż ustawionym.
12. Ćwiczeń na równoważni
   a) na kładkach, też jako α) wspólne, β) towarzyskie,
   b) na szczudłach.
13. Ćwiczeń na wspinalni:
   a) na żerdzi (na linie),
   b) „ dwójżerdzi (na dwulinie),
   c) „ drabinie pionowej (na drabinie sznurowej),
   d) „ „ skośnej,
   e) „ „ poziomej.
14. Ćwiczeń na przyrządach:
   a) na poręczkach α) w środku, β) na końcu poręczek,
   b) na drążku,
   c) na kółkach α) na miejscu, β) w huśtaniu,
   d) na krążniku.

Godzin nauki było 136.

Przy ćwiczeniach praktycznych był jeden z członków grona nauczycielskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ przez cały czas pomocnym.

II. Dział

obejmywał:

1. Anatomiję stawów i mięśni, jakoteż fizyjologiję ruchów.
2. Historyję gimnastyki, rozwój systemów i literatury.
3. Dyjetetykę gimnastyczną.

Godzin nauki było 30.

Na tegoroczny kurs uczęszczało 11 kandydatów, a mianowicie:

nauczycieli szkół średnich	7
„ seminar. nauczyc	2
„ szkół ludowych	2

Co do miejsca pobytu było kanddatów:

z Bochni . . .	1
z Drohobycza . .	1
z Jasła . . .	1
ze Lwowa . . .	2
ze Sambora . . .	1
ze Sanoka . . .	1
ze Stryja . . .	1
z Tarnowa . . .	3

Siedmiu kandydatów złożyło egzamin państwowy z uzdolnieniem na nauczycieli gimnastyki.

KRONIKA.

„Sokoł“ w Przemyślu. Zbawienna myśl wyłoniła się w przemyskiej filii Towarzystwa Pedagogicznego. Na ostatniem zgromadzeniu przemyskiego oddziału tego towarzystwa, w Czerwcu b. r., uchwalono wziąść inicyjatywę w założeniu towarzystwa gimnastycznego, na wzór lwowskiego „Sokoła“. Myśl tę podał p. Mieczysław Baranowski. W kilku słowach uwydatnił, że wychowanie obejmuje dwa kierunki, które nawzajem się uzupełniać powinny: kształcenie ducha i kształcenie ciała. Towarzystwo pedagogiczne zajmuje się przeważnie sprawami, odnoszącymi się do prawidłowego rozwoju ducha. Uzupełni je niejako Towarzystwo, poświęcone sprawie kształcenia ciała, towarzystwo gimnastyczne, dlatego wnosi, aby Towarzystwo Pedagogiczne zajęło się zorganizowaniem towarzystwa gimnastycznego.

Na pochwałę pedagogów powiedzieć potrzeba, że wniosek ten jednomyślnie uchwalono: widać było że wszyscy jednakowo się na tę sprawę zapatrują, i uznają należycie konieczność kształcenia ciała, obok rozwoju ducha.

Do komisyi, która ma rozpocząć czynność około zawiązania towarzystwa gimnastycznego, wybrano pp. Baranowskiego, Zycha i Hlavatego.

Feryje i sezon kąpielowy, podczas których Przemyśl się wyludnił, nie dozwoliły komitetowi zabrać się do dzieła. Prywatnie tylko starano się zyskać zwolenników dla tej nowej myśli. Obenie oczekiwać należy, że sprawa postąpi raźnym krokiem naprzód.

Ale bo też i czas już był, aby coś zrobić w Przemyślu w tym kierunku. Przemyśl, miasto, które ma różne pożyteczne instytucye, wielu czynnych i dzielnych ludzi na polu gimnastyki, nic dotąd nie zdziałał. W szkołach nauka gimnastyki leży prawie odłogiem, młodzież i szersza publiczność nie ma sposobności oddawać się w należyty sposób ćwiczeniom cielesnym. Widocznie inne sprawy ważne odwracały uwagę od tego przedmiotu, lubo na pochwałę miasta podnieść potrzeba, że od kilku lat, już wyznaczyło płacę osobną dla nauczyciela gimnastyki w szkołach ludowych męzkich. Szczęść Boże! podjętej zdrowej myśli. Miejmy nadzieję, że rychło mieć będzie Przemyśl liczne zastępy swoich „Sokołów“.

Potrzebę należytego pielęgnowania gimnastyki w szkołach naszych, podnosi bardzo słusznie w nrze 9. „Gazeta Naddniestrzańska“ i zachęca Drohobyczan do zawiązania się w towarzystwo gimnastyczne Sokoł tamże w tym celu.

Warto i godziło by się zaiste bardzo, ażeby i inne nasze dzienniki w podobny sposób podnosiły potrzebę jej, i dopominali się o nią gorliwiej jak dotąd, u władz właściwych. Kursa wakacyjne gimnastyki, króre towarzystwo nasze, urządza już rok drugi we Lwowie, wyłącznie dla nauczycieli szkół, ułatwić może wykształcenie wielu w tym względzie nauczycieli fachowych. Sposobności więc takiej opuszczać nie należy.

Obowiązkowe i prawidłowe ćwiczenia gimnastyczne, jak piszą petersburgskie „Nowosti“, mają być wprowadzonemi do szkół technicznych w państwie przy kolejach żelaznych.

Odpowiedzialny Redaktor Dr. Tadeusz Żuliński. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.